Cómo cuidar el cerebro para proteger la salud cognitiva a lo largo de la vida

El paso de los años afecta a nuestros órganos, incluido el cerebro. Para frenar el deterioro cognitivo conviene seguir una serie de pautas, entre las que destacan llevar una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico de forma habitual y mantenerse mentalmente activo.



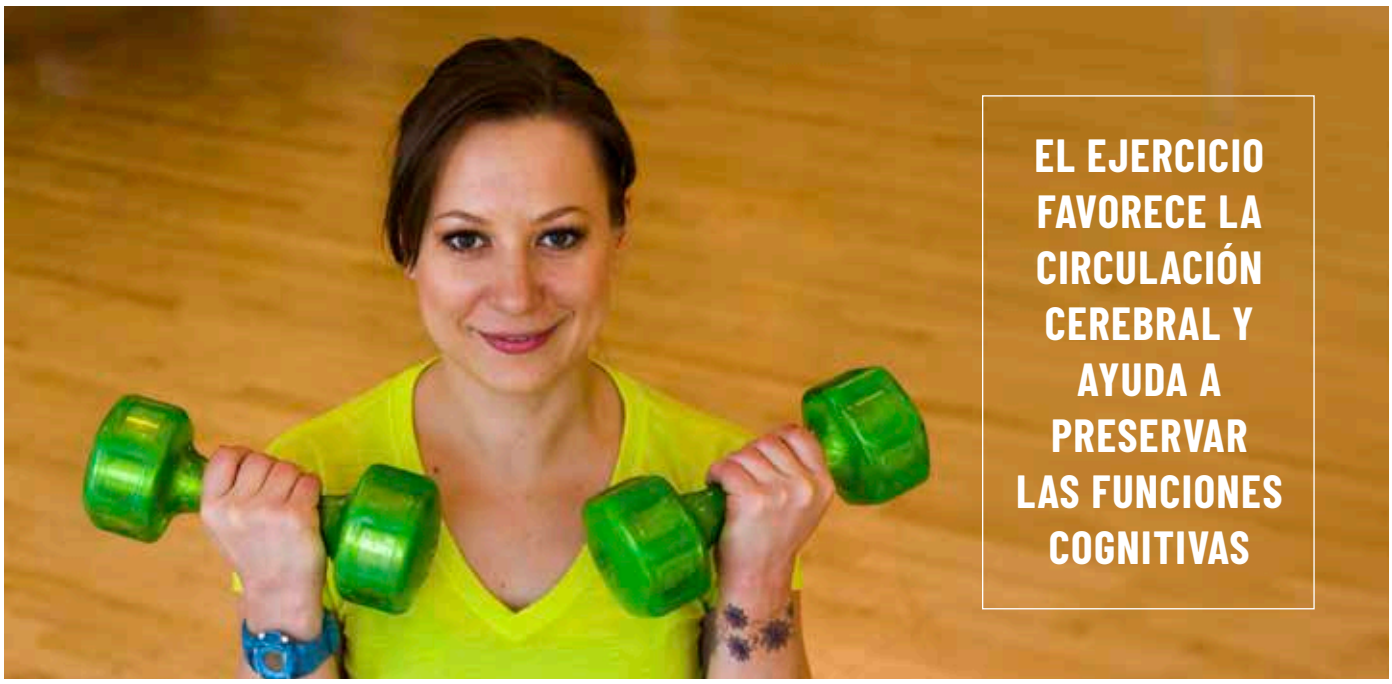
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2021 había 57 millones de personas con demencia en el mundo y cada año se producen cerca de 10 millones de casos nuevos. Las estimaciones de la organización apuntan a que esta cifra podría alcanzar los 153 millones en 2050. Sus investigaciones sugieren que hay una serie de factores, más allá de la genética, que pueden desempeñar cierto papel en el desarrollo y el avance del deterioro cognitivo.

Los expertos de la OMS ofrecen, por tanto, unas recomendaciones basadas en la evidencia para reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia mediante intervenciones dirigidas a factores de riesgo modificables a lo largo de la vida, como una dieta nutritiva, la actividad física, la interacción social y las actividades que estimulan la mente. Todas ellas se asocian con un envejecimiento saludable y pueden contribuir a reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia.

Además, tal y como indica Eduardo Castro, *Neuroscience Medical Advisor* de Danone Nutricia, "reconocer el deterioro cognitivo leve (DCL) de forma precoz es clave, ya que así se pueden incluir en el manejo de esta patología las medidas preventivas y terapéuticas, como la intervención nutricional basada en evidencia científica, que ayudará a enlentecer la pérdida de facultades asociadas a este proceso".

Conexión cerebro-intestino

La psiquiatra nutricional Uma Naidoo, miembro de la facultad de Harvard Medical School, ha destacado la estrecha relación entre alimentación, microbiota intestinal y salud mental. Explica que de-



EL EJERCICIO FAVORECE LA CIRCULACIÓN CEREBRAL Y AYUDA A PRESERVAR LAS FUNCIONES COGNITIVAS

terminados alimentos pueden favorecer el estado de ánimo, reforzar la memoria y contribuir a que el cerebro mantenga un buen funcionamiento con el paso del tiempo. A este respecto, Eduardo Castro declara: "Cuidar de la salud cerebral es vital para mantener nuestra independencia y vivir una vida plena; hay que cuidarla ya incluso antes de nacer, cuidando a la madre y su nutrición".

Factores controlables

Los factores de riesgo asociados al DCL sobre los que sí se puede actuar, entre otros, incluyen el control de enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes, el mantenimiento de una dieta saludable (libre de los efectos nocivos del alcohol y del tabaco), el ejercicio regular y el estímulo cognitivo, así como el fomento de la interacción social.

No obstante, más allá de estos riesgos modificables, Eduardo Castro insiste: "Resulta fundamental establecer un diagnóstico temprano de DCL, ya que permite implementar tratamientos y medidas preventivas individualizadas que pueden ayudar a retrasar su progresión hacia la demencia". Además de evaluar la memoria, hay que considerar otros aspectos cognitivos, como el lenguaje, la atención, la función ejecutiva y las habilidades visoespaciales, así como el rendimiento funcional en las actividades diarias. Esto permite una evaluación integral que ayuda a confirmar el diagnóstico y a planificar un manejo adecuado para cada paciente.

Líneas de investigación

Las nuevas tecnologías y los sistemas de información se están incorporando al diagnóstico del DCL y ofrecen resultados prometedores y esperanzadores. Además, estamos asistiendo a una revolución para los tratamientos. Unos están orientados a actuar sobre la proteína amiloide y la TAU; otros sobre la inflamación, neurotransmisión y plasticidad sináptica, tal y como explica el portavoz de Danone Nutricia: "La nutrición y la nutrición médica aportan, y aportarán, beneficios en estas mismas líneas. La homeostasis de los circuitos metabólicos, la reducción de inflamación y oxidación, y la mejora de la disbiosis serán claves para conseguirlo".



"RESULTA FUNDAMENTAL ESTABLECER UN DIAGNÓSTICO TEMPRANO DE DCL, YA QUE PERMITE IMPLEMENTAR TRATAMIENTOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS INDIVIDUALIZADAS", *EDUARDO CASTRO, DANONE NUTRICIA*

En la actualidad, y tras 130 años a la vanguardia de la investigación y la innovación, Danone Nutricia continúa explorando nuevas líneas de estudio. En este sentido, el experto destaca la modulación de la microbiota para mejorar la inflamación y oxidación, así como el rol de la nutrición clínica en la prevención del deterioro cognitivo en personas aún cognitivamente sanas. También señala que se está actuando en un aspecto tan importante como la huella que el DCL deja en la familia del paciente: "Por ello, estamos investigando sobre la repercusión que esta terapia puede tener en la sobrecarga del cuidador".

Alimentos recomendados

Los expertos aconsejan seguir una dieta mediterránea basada en aceite de oliva virgen extra, frutas, verduras, pescado, huevos y cereales, al tiempo que recomiendan reducir el consumo de sal, azúcares, grasas de origen animal y alimentos precocinados. Este modelo nutricional aporta antioxidantes y grasas saludables que ayudan a disminuir la inflamación y el estrés oxidativo en el cerebro.

"CUIDAR DE LA SALUD CEREBRAL ES VITAL PARA MANTENER NUESTRA INDEPENDENCIA Y VIVIR UNA VIDA PLENA; HAY QUE CUIDARLA YA INCLUSO ANTES DE NACER, CUIDANDO A LA MADRE Y SU NUTRICIÓN", EDUARDO CASTRO



Entre los alimentos que los investigadores consideran especialmente interesantes para la salud cerebral figuran las especias, en particular la cúrcuma y el azafrán, por sus propiedades antioxidantes y su posible efecto beneficioso sobre la ansiedad y el trastorno depresivo mayor. También destacan los alimentos fermentados, como el yogur con cultivos activos, el kimchi o el chucrut, por su capacidad para favorecer la función intestinal y su posible papel en la protección de la memoria.

Otros nutrientes recomendados son el chocolate negro, que se ha asociado a un menor riesgo de síntomas depresivos; el aguacate, porque es una fuente natural de magnesio y las verduras de hoja verde, como las espinacas o las acelgas, que aportan folato y otros compuestos relacionados con la protección frente al deterioro cognitivo.

Otros factores para mantener la salud cognitiva

La Fundación Pasqual Maragall señala que mantener un cerebro sano es el resultado de los hábitos que se adoptan día a día. Además de la importancia de la nutrición adecuada, citada anteriormente, destaca:

- **Controlar los factores de riesgo cardiovascular:** mantener bajo seguimiento la hipertensión, la obesidad, el colesterol LDL y la diabetes resulta importante porque estas alteraciones se relacionan con un mayor riesgo de deterioro cognitivo y de enfermedades neurodegenerativas.
- **Dejar de fumar** y limitar el consumo de alcohol.
- **Vigilar la obesidad, el colesterol y la diabetes:** mantener un peso saludable, junto con niveles controlados de colesterol LDL y glucosa, son factores esenciales para un cerebro sano.
- **Realizar actividad física de manera habitual:** el ejercicio favorece la circulación cerebral y ayuda a preservar las funciones cognitivas.
- **Bienestar emocional:** un adecuado tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión y la práctica de técnicas como el mindfulness para aliviar el estrés ayudan a mantener la salud cognitiva. A ello se suman otros hábitos cotidianos, como leer, jugar al ajedrez o a otros juegos de estrategia, aprender nuevas habilidades, mantener una vida social activa y dormir las horas necesarias con un descanso de calidad. En conjunto, estas pautas contribuyen a proteger la memoria, la concentración y la salud cerebral a lo largo de la vida.

Fuentes Danone Nutricia

Aguilar-Barberà M, Soler-Girabau P, Tabuenca-Martín AI, Prieto-Del Val L. Fortasyn Connect Improves Neuropsychiatric Symptoms in Patients with Mild Cognitive Impairment and Dementia: Results from a Retrospective Real-World Study. J Alzheimers Dis. 2023;93(2):621-631. doi: 10.3233/JAD-221122. PMID: 37066911; PMCID: PMC10200227.

Soininen H, Solomon A, Visser PJ, Hendrix SB, Blennow K, Kivipelto M, Hartmann T; LipiDiDiet clinical study group. 36-month LipiDiDiet multinutrient clinical trial in prodromal Alzheimer's disease. Alzheimers Dement. 2021 Jan;17(1):29-40. doi: 10.1002/alz.12172. Epub 2020 Sep 13. Erratum in: Alzheimers Dement. 2021 May;17(5):909. doi: 10.1002/alz.12346. PMID: 32920957; PMCID: PMC7821311.

Molinero N, Montero-Atalaya M, Méndez L, Roldán M, Cortés IP, Ruhland S, Bartolomé B, Medina I, Moreno-Arribas MV. The Multinutrient Fortasyn Connect Influences Gut Microbiota and Intestinal Function in Early Alzheimer's Disease. Aging Dis. 2025 Nov 13. doi: 10.14336/AD.2025.1176. Epub ahead of print. PMID: 41296938.

Badia-Soteras, A.; de Vries, J.; Dykstra, W.; Broersen, L.M.; Verkuyl, J.M.; Smit, A.B.; Verheijen, M.H.G. High-Throughput Analysis of Astrocyte Cultures Shows Prevention of Reactive Astrogliosis by the Multi-Nutrient Combination Fortasyn Connect. Cells 2022, 11, 1428. https://doi.org/10.3390/cells11091428

Scheltens P, Twisk JW, Blesa R, Scarpini E, von Arnim CA, Bongers A, Harrison J, Swinkels SH, Stam CJ, de Waal H, Wurtman RJ, Wieggers RL, Vellas B, Kamphuis PJ. Efficacy of Souvenaid in mild Alzheimer's disease: results from a randomized, controlled trial. J Alzheimers Dis. 2012;31(1):225-36. doi: 10.3233/JAD-2012-121189. PMID: 22766770.

Van Wijk N, Broersen LM, de Wilde MC, Hageman RJ, Groenendijk M, Sijben JW, Kamphuis PJ. Targeting synaptic dysfunction in Alzheimer's disease by administering a specific nutrient combination. J Alzheimers Dis. 2014;38(3):459-79. doi: 10.3233/JAD-130998. PMID: 23985420.

Gil Moreno MJ, Terrón Cuadrado C, Manzano Palomo MS, Delgado Alvarez A, Eimil Ortiz M, Garcia Ribas G, Llanero Luque M, Marcos Dolado A, Matias-Guiu Antem J, Ochoa Lopez C, Rodriguez Espinosa N, Salas Carrillo M, Vieira Campos A. Consensus document of the Spanish Society of Neurology on the prevention of cognitive